



# ‘ମନ କି ବାର୍’ରେ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକପ୍ରିୟ ବେଳ ପଣା ଏବଂ ଆୟତ୍ତ ପ୍ରଶଂସା ଖରାଦିନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ପରାମର୍ଶ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇଲେ ସଦର ବିଧାୟକ

# ବାଙ୍ଗରା ରେଳଷେସନ ଓ ଉଡ଼ତା ପୋଲ ନିର୍ମାଣ ଦାବି ଜୋରଦାର, ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଯୁଗ୍ମ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

ବାଲେଶ୍ୱର(ନି.ପ୍ର.)ମାସିକ ରେଡିଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ‘ମନ କି ବାର୍’ କରିଆରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ସମୋଧୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ୧୩୪ତମ ସଂସ୍କରଣ ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ଦେଖିବା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କ୍ରମରେ ବାଲେଶ୍ୱର ପୌରାଂଚଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ୧୩୩ ଓଡ଼ିରେ ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟିର ମହାବୀର ଶକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହି ‘ମନ କି ବାର୍’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଦେଖୁଥିଲେ ସଦର ବିଧାୟକ ମାଳବୀକା କୁମାର ଦତ୍ତ । ଶକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ର ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ଶ୍ରୀମତୀ ରମେଶ୍ୱରୀ ରାୟଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଶୁଣିଥିଲେ । ଦେଶବାସୀମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଦାନ ଗ୍ରାଣ୍ଟ ପ୍ରଦାନରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ପାରମ୍ପରିକ ଦେଶୀ ପାନୀୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକପ୍ରିୟ ବେଳ ପଣା ଏବଂ ଆୟ ଲାଭ ଦେଶୀ ଖାଦ୍ୟର ଖୁବ



ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ନେଇ ସଦର ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇବା ସହିତ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶକୁ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ବେଳପଣା ଓ ଆୟପଣା ପାନୀୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଖରା ଦିନେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ପାରମ୍ପରିକ ପାନୀୟ ବେଶ ଲାଭଦାୟକ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଘରେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ବେଳ ପଣା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଅଣ୍ଡା ପାନୀୟ । ଏହା ପେଟକୁ ଅଣ୍ଡା ରଖିବା ସହ ଗରମରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲୋକମାନେ ବାହାରର କୃତ୍ରିମ ଅଣ୍ଡା ପାନୀୟ ବଦଳରେ ଏଭଳି ଦେଶୀ ତଥା ପାରମ୍ପରିକ ପାନୀୟ ପିଇବା ଉଚିତ ବୋଲି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ଦେଖିଥିବା ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ସଦର ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି କେବଳ ବେଳ ପଣା ନୁହେଁ ବରଂ ଖରା ଦିନେ ମିଳୁଥିବା ଆୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନିଜର ମତ ରଖିଛନ୍ତି । ଆୟରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆୟ ପଣା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶୀ ପାନୀୟ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବକାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଏଭଳି ଅନେକ ପାରମ୍ପରିକ ପାନୀୟ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଗ୍ରାଣ୍ଟ ରୁହେଁ ବହୁଳ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ‘ମନ କି ବାର୍?’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବାକୁ ଅପିଲ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରବଳ ଖରାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବା ସହ ଜରୁରୀ କାମ ନଥିଲେ

ଦିନ ସମୟରେ ଘରୁ ନ ବାହାରିବାକୁ ସେ କହିଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୌଦ୍ଧତାପରେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଶୋଷ ମେଂଟାଭବା ପାଇଁ ଘର ବାହାରେ କିମ୍ବା ସ୍ଥଳରେ ପାଣି ରଖିବାକୁ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରାମର୍ଶରେ ଥିବା ସାମଗ୍ରିକ ଜନଜୀବନର କଲ୍ୟାଣ ନିମିତ୍ତ ସକରାଯୁକ୍ତ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ, ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଆତ୍ମନିର୍ଭର ଏବଂ ବିକଶିତ ଭାରତ ଗଠନ ପାଇଁ ନୂତନ ଉତ୍ସାହ ଓ ସଜ୍ଜ ପ୍ରଦାନ କରିବା ବୋଲି ସଦର ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ ଆଶା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୧୩୩ ଓଡ଼ି କାଉନସିଲର ପ୍ରତିମା ଦେହୋଳାକ ସହ ଉପାକାନ୍ତ ଷ୍ଟୁଡିଆ, ପଦନ କଳିକା, ଉମେଶ ଦେହୋଳା, ସୁଜିତ୍ ବିଶ୍ୱାଳ, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସାହୁ, ଶୁଭକର ପଣ୍ଡା, ସୁମନ୍ତ ମହାପାତ୍ର, ଅଜୟ ଦାସ, ନିମାଇଁ ନନ୍ଦୀ, ସତ୍ୟଜିତ୍ ସାହୁ, ଶୁଭମ୍ ସାଲ ମହାପାତ୍ର, ସେବାଳ ଗୋସାଇଁ, ତୋପାନ ବିହାରୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ‘ମନ କି ବାର୍?’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିଥିଲେ ।



ବାଲେଶ୍ୱର(ନି.ପ୍ର.): ବାଲେଶ୍ୱର ସଦର ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଖାନନଗର ପଂଚାୟତର ବାଙ୍ଗରା ରେଳଖେସନ ଓ ଉଡ଼ତା ପୋଲ (ଫ୍ଲାଏଓଭର) ନିର୍ମାଣ ଦାବି ପୂଣିଥରେ ଜୋରଦାର ହୋଇଛି । ଏହି ଦାବିକୁ ନେଇ ସୋମବାର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଯୁଗ୍ମ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଶିବିରରେ ବାଙ୍ଗରା ରେଳଖେସନ କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବାଙ୍ଗରା ରେଳଖେସନ ଓ ଉଡ଼ତା ପୋଲ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ସୁନାମ ଲୋକେ ଦାବି କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଏହି ପାଟକ ଦେଇ ଖାନନଗର, ଗେଲୁଡ଼ି, ଶାସନା, କୁରୁଡ଼ା, ଜୟଦେବ କନ୍ଦା, ରସାଳପୁର, ପଦ୍ମପୁର ଓ ବର୍ଦ୍ଧନପୁର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ପଂଚାୟତର ଲକ୍ଷାଧିକ ଲୋକ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ, ଚାକିରି ଓ ଜରୁରୀ ସେବା ପାଇଁ ଯାତାୟତ କରୁଛନ୍ତି । ରେଳ ଫାଟକ ବାରମ୍ବାର ବନ୍ଦ ରହୁଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ନାନା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ସେହିପରି ନିଜସ୍ୱ ଏବଂ କଲେଜ, ନୀଳକଣ୍ଠେଶ୍ୱର କଲେଜ ଓ ମଡର୍ଣ୍ଣ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ କଲେଜର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଯାତାୟତ ସମୟରେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡୁଥିବା ବେଳେ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଳମ୍ବର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ରାତି ସମୟରେ ଫାଟକ ବନ୍ଦ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ଆତ୍ମଲୀନୁ ସେବା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ରୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ବିପଦରେ ପଡୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି । କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଆଯାଇଛି ଯେ, ଗତ ୨୭ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୬ ତାରିଖରେ ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ରେଳବାଇର ଡିଆରଏମ୍?ଙ୍କୁ ରେଳଖେସନ ଓ ଉଡ଼ତା ପୋଲ ନିର୍ମାଣ ଦାବିରେ ସ୍ୱାଗତପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପୂର୍ବରୁ ବାଲେଶ୍ୱର ସାଂସଦ ପ୍ରତାପ ଚନ୍ଦ୍ର ଷ୍ଟୁଡ଼ିଆ ଓ ରେମୁଣା ବିଧାୟକ ତଥା ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାର ଉପମୁଖ୍ୟ ସଚେତକ ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦାବିପତ୍ର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସୋମବାର ଯୁଗ୍ମ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଶିବିରରେ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ପରେ କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟିର ସଦସ୍ୟମାନେ ସଦର ବିଧାୟକ ମାଳବୀକା କୁମାର ଦତ୍ତଙ୍କୁ ଜେଲ୍ ରୋଡ୍ ସ୍ଥିତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସାକ୍ଷାତ କରି ମଧ୍ୟ ଦାବିପତ୍ର ଦେଖିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟିର ସଭାପତି ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ନିରଞ୍ଜନ ଦାସ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ସମେତ କମିଟିର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ସଂଖ୍ୟକ ଅଂଚଳବାସୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ଶୀଘ୍ର ଏହି ଦାବି ପୂରଣ କରାଯିବା ପାଇଁ ସରକାର ବାଧାରଣ ଲୋକେ ନାନା

# ଦୁଷ୍ଟତା ତ୍ୟାଗୀ ହେଲେ ଚିପିଏନଓଡିଏଲର ନୂଆ ସିଇଓ

ବାଲେଶ୍ୱର(ନି.ପ୍ର.): ଚାଟା ପାଖରେ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଯୌଥ ଉଦ୍ୟୋଗ ଚିପିଏନଓଡିଏଲ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲର ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଲିମିଟେଡ(ଚିପିଏନଓଡିଏଲ)ର ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଭାବେ ଶ୍ରୀ ଦୁଷ୍ଟତା କୁମାର ତ୍ୟାଗୀ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ବିଦ୍ୟୁତ ବିତରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତିନି ଦଶନ୍ଧିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟର ଅଭିଜ୍ଞତା ରଖୁଥିବା ଶ୍ରୀ ତ୍ୟାଗୀ ଦେଶର ବହୁ ନାମିଦାନୀ ବିଦ୍ୟୁତ ବିତରଣ କମ୍ପାନୀରେ ବହୁ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ବିଲ୍ମି ରଞ୍ଜିନିୟରିଂ କଲେଜରୁ ସ୍ନାତକ ହାସଲ କରିଥିବା ବେଳେ ଆଇଏମଆଇ ବିଲ୍ମିରୁ ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ନାତକୋତର ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତା ରଖି ଶ୍ରୀ ତ୍ୟାଗୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, “ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ଗୁଣାତ୍ମକ ଓ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ବିଜୁଳି ସେବା

ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଚିପିଏନଓଡିଏଲ ସର୍ବଦା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଓ ଅଭିନବ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ଗୁଣାତ୍ମକ ବିଜୁଳି ସେବା ଯୋଗାଇବା ଆମର ସର୍ବଦା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହି ଆସିଛି । ଚିପିଏନଓଡିଏଲର ସିଇଓ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ରୀ ତ୍ୟାଗୀଙ୍କର ଚିପିଏନଓଡିଏଲ, ଚାଟା ପାଖରେ ଡିପିଏଲ ଓ ଚିପିଏନଓଡିଏଲ ପ୍ରଭୃତି ସଂସ୍ଥାରେ ବାଣିଜ୍ୟ, ନେତୃତ୍ୱ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ, ଅପରେସନ ସର୍ଭିସେସ, ସ୍ଟୋର ଓ ସିଏସଆର ଆଦି ବିଭାଗ ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୀର୍ଘ ୩୦ ବର୍ଷର ଅଭିଜ୍ଞତା ରହିଛି । ତେବେ ଚିପିଏନଓଡିଏଲର ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ(ସିଇଓ) ତଥା ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟୁତ ବିତରଣ ବ୍ୟାପାର ମୁଖ୍ୟ ଭାବେ ଚିପିଏନଓଡିଏଲ ପୂର୍ବତନ ସିଇଓ ଶ୍ରୀ ଗଜାନନ କାଲେଙ୍କ ବଦଳି ହୋଇଛନ୍ତି । ସୁନାଆଭଳି ଚିପିଏନଓଡିଏଲ ପ୍ରାୟ ୯୭ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଜୁଳି ସେବା ଯୋଗାଇ ଥିବାବେଳେ ୧୯ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ପଞ୍ଜୀକୃତ ଉପଭୋକ୍ତା ଅଛନ୍ତି । ବାଲେଶ୍ୱର, ଭଦ୍ରକ, ମୟୂରଭଞ୍ଜ, କେନ୍ଦୁଝର ଓ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାର ୨୭୭ଟି ବ୍ଲକ୍ ୯୨୦ ବର୍ଗ କିଲୋମିଟର ଅଂଚଳକୁ ଚିପିଏନଓଡିଏଲ ବିଦ୍ୟୁତ ବିତରଣ କରୁଛି ।



# ରେମୁଣା ବିଜେପିର ବିଏଲଏ - ୨ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବାଲେଶ୍ୱର(ନି.ପ୍ର.):ରବିବାର ଅପରାହ୍ଣ ୪ ଘଟିକା ସମୟରେ ବାଲେଶ୍ୱର ନୂଆସାହି ଛକ ନିକଟସ୍ଥ ମାହେଶ୍ୱରୀ ଭବନରେ ରେମୁଣା ବିଜେପିର ଇଉଏ-୨ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଅଛି । ରେମୁଣା ବିଧାୟକ ପ୍ରତିନିଧି କାର୍ତ୍ତିକ ଚନ୍ଦ୍ର ଗିରିଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ବିଠକରେ ରେମୁଣା ବିଧାୟକ ତଥା ସରକାରୀ ଉପମୁଖ୍ୟ ସଚେତକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ଜିଲ୍ଲା ବିଜେପିର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ର ଶେଖର ନନ୍ଦ, ଜିଲ୍ଲା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ କର୍ମୀ ନେତା ଶ୍ରୀନିବାସ ପ୍ରଧାନ, ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ପାଦିକା ରୁତା ଦାସ, ରେମୁଣା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ପ୍ରଭାବୀ ଚିତରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, ସାଂସଦ ପ୍ରତିନିଧି ଉପାକାନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ରିଭିଧାରୀ ଦାସ, ରେମୁଣା ବିଧାୟକଙ୍କ ସଦର ବ୍ଲକ୍ ପ୍ରତିନିଧି ଲକ୍ଷ୍ମଣଦତ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଏବଂ ପୂର୍ବତନ ରେମୁଣା ବ୍ଲକ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁଶାନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ମଂତ୍ର ଉପରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ବିଠକରେ ରେମୁଣା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ସମସ୍ତ ବ୍ଲକ୍-୨ ଦାୟିତ୍ୱ ପାଇଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହିତ ପଂଚାୟତ ସଭାପତି, ମଣ୍ଡଳ ସଭାପତି ଏବଂ ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ରେମୁଣା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ପ୍ରଭାବୀ ଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡା ଉପସ୍ଥିତ ଇଉଏ-୨ ମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କାମ ସମ୍ପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ବୁଝାଇବା ସହିତ ଝଠକ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ କହିଥିଲେ । ଏଥି ସହିତ ଅନ୍ୟ ଅତିଥି ମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଅଭିଭାଷଣରେ ବୃତ୍ତ ସ୍ତରର ସଂଗଠନକୁ ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ କରିବା, ନୂତନ ଭୋଟର ନାମ ସଂଯୋଗ, ଭୋଟର ତାଲିକାର ସତ୍ୟାପନ ଓ ତୁଚ୍ଛିତ ସଂଗୋଧନ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ ।



# ବାଲେଶ୍ୱର ସଦର ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଓଲନ୍ଦାସାରଗାଁ ପଂଚାୟତରେ ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ ମହା ମିଶ୍ରଣ ପର୍ବ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବାଲେଶ୍ୱର(ନି.ପ୍ର.):ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ନେତା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନୀତି ଓ ଆଦର୍ଶ ଏବଂ ଲୋକପ୍ରିୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ରାଜ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସରକାରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ବାଲେଶ୍ୱର ସଦର ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଓଲନ୍ଦାସାରଗାଁ ପଂଚାୟତର ସଂଖ୍ୟାଧିକ ବିଜେଡ଼ି ନେତା ଓ କର୍ମୀ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟିରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସଦର ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠାରେ ଆୟୋଜିତ ମିଶ୍ରଣ ପର୍ବ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଦର ବିଧାୟକ ମାଳବୀକା କୁମାର ଦତ୍ତ ଯୋଗଦେଇ ଦଳୀୟ ଉତ୍ସାହ ଓ ତୋପି ପିନ୍ଧାଇ ନବାଗତ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ବିଗତ ୧୨ ବର୍ଷ ଧରି ଦେଶର ବିକାଶଧାରାକୁ ଶୀର୍ଷରେ ପହଂଚାଇଥିବା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକକଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା ଆଜି ଗ୍ରାମାଂଚଳର ଘରେ ଘରେ ପହଂଚିପାରିଛି ।



ସେହିପରି ୨୪ ବର୍ଷର କୁଶାସନକୁ ହଟାଇ ରାଜ୍ୟରେ ଜନସେବାର ପ୍ରତୀକ ସାଜିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସରକାର ୨ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରାମାଂଚଳରେ ବିକାଶର ନୂଆ ଦିଗ ଦେଖାଇଛି । ଏହି ବିକାଶ ଧାରାରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରାମ୍ୟ ରାଜନୀତିର ଧୂରୀଣ ନେତା ଓ ତାଙ୍କ ସମର୍ଥକମାନେ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ ଓ କଂଗ୍ରେସ ଛାଡ଼ି ବିଜେପିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ ଏହି ଅବସରରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଆସନ୍ତା ପଂଚାୟତ ନିର୍ବାଚନରେ ଏହାର ପ୍ରତିଫଳନ ସୂଚକ ବିଜେପି ସମସ୍ତ ପଂଚାୟତରେ ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦଖଲ କରିବା ବୋଲି ସେ ଆଶା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ନିଜଠ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟତାରେ ବ୍ୟାପକ ଭାବେ ଏହିଭଳି ମିଶ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ଦଳର ହଜାର ହଜାର କର୍ମୀ ଓ ସମର୍ଥକ ବିଜେପିରେ ଯୋଗଦେବେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ ଦୃଢ଼ାଭି ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଏହି ମିଶ୍ରଣ ପର୍ବରେ ବୋଲଗୋବିନ୍ଦ ସେଠି, ମଧୁସୂଦନ ସେଠି, ଅଭିରାମ ସେଠି, ବାବୁରାମ ସେଠି, ରାଜକେନ୍ଦ୍ର ସେଠି, ବିକାଶ ସେଠି, ଯଶୋଦା ସେଠି, ଜେମା ମଣି ସେଠି, କଟିକୂଟୀ ସେଠି, ଦାହିନୀ ସେଠି, କଞ୍ଜନା ସେଠି, ଦେନାମାଣି ସେଠି, ଅସଲତା ସେଠି ଓ ପାର୍ବତୀ ସେଠି ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ତୌରାଙ୍ଗ ଦାସ, କାହ୍ନୁ ମହାଲିକ, ଅଶୋକ ଦାସ, ରବି ରାଉତ, ମନୋରଞ୍ଜନ ରାଉତ ପ୍ରମୁଖ ସମେତ ଓଲନ୍ଦାସାରଗାଁ ପଂଚାୟତର ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଏହି ମହା ମିଶ୍ରଣ ପର୍ବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

# ମଣ୍ଡଳବିଭାଗରେ ନିର୍ମାଣ ହେବ ୭ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ: ସଦର ବିଧାୟକ

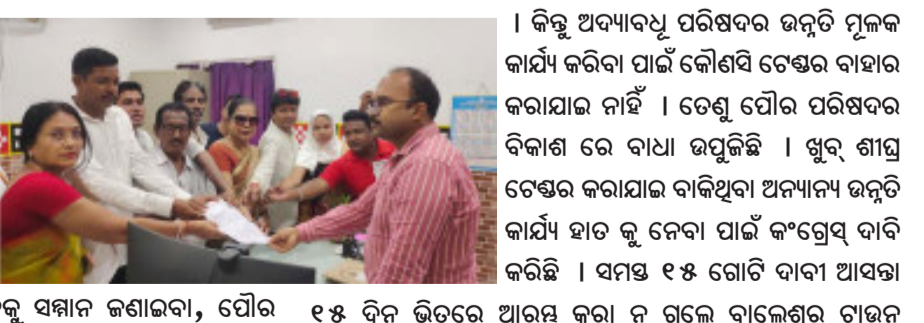
ବାଲେଶ୍ୱର(ନି.ପ୍ର.): ବାଲେଶ୍ୱର ସଦରର ଭିତରୁମି ବିକାଶକୁ ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ମଣ୍ଡଳବିଭାଗରେ ପ୍ରାୟ ୭ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ଏକ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ବହୁତଳ ବିଶିଷ୍ଟ ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସହରୀ ବିକାଶ ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ ବାଲେଶ୍ୱର ପୌରପାଳିକା ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଅର୍ଥ ମଣ୍ଡଳ ହୋଇଥିବାବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଟେଣ୍ଡର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲିଛି । ଖୁବଶୀଘ୍ର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ବାଲେଶ୍ୱର ବିଧାୟକ ମାଳବୀକା କୁମାର ଦତ୍ତ ମଣ୍ଡଳବିଭାଗ ପରିଦର୍ଶନ କରି ପୌରାଧିକାରୀ ସଚିବ ସାହୁଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ପୌର ଅଧିକାରୀ ଓ ପୌରସଭାଙ୍କ ସହ ପ୍ରକଳ୍ପର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ସ୍ଥାନୀୟ ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ବିଭାଗର ଆଧୁନିକୀକରଣ ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟିକ ସୁବିଧା ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କରେ ମତବିନିମୟ କରିଥିଲେ । ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ମଣ୍ଡଳବିଭାଗ ବାଲେଶ୍ୱର ସହରର ବ୍ୟବସାୟିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ କେନ୍ଦ୍ର ଭାବେ ପରିଚିତ । ଏଠାରେ ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁକ୍ଷ୍ମ, ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସୁବିଧାଜନକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ



କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଉଛି । ଏଥିପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନର କରାଯାଉଥିବା ଦୋକାନ ଘରଗୁଡ଼ିକୁ ଭଙ୍ଗାଯାଇ ଏକ ଆଧୁନିକ ବହୁତଳ ବିଶିଷ୍ଟ ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ । ଏଥିରେ ଦୋକାନ ଘର ସହ ବିଭିନ୍ନ ଆର୍ଥିକ ଓ ବାଣିଜ୍ୟିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଭିତରୁମି ସୃଷ୍ଟି କରାଯିବ । ଏପାଖା ବୈଠକରେ ପୌର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ସିରିୟଲ ଶୁଭ୍ର ପଟେଲ ଓ ପୌରସଭା ସାମାଂଚଳ ମିଶ୍ର ମାଧ୍ୟପ, ଗ୍ରାମ୍ୟ ଓ ଥି-ଡି ଡିଭିଜନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକଳ୍ପର ଉପରେଖା ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧ ହେବାକୁ ଥିବା ସୁବିଧା ସମ୍ପର୍କରେ ବିଧାୟକଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଗଲା । ଏହି ଅବସରରେ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ କହିଥିଲେ ଯେ, ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳର ବିକାଶ ଓ ବ୍ୟବସାୟୀ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ଦିଗରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସର୍ବଦା ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ରହିଛନ୍ତି । ଏହି ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ନିର୍ମାଣ ହେଲେ ବାଲେଶ୍ୱର ସହରର ବ୍ୟବସାୟିକ ଭିତରୁମି ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ ହେବ। ସହ ବ୍ୟବସାୟୀ ଓ ଗ୍ରାହକମାନେ ଉପକୃତ ହେବେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ତୌରାଙ୍ଗ ଦାସ, ସୁଜିତ ଦେବ, ନିତ୍ୟାପାଳକ ସିଂହ, ସତ୍ୟୋଷ ଦେ, ଲୋକନାଥ ଭୂୟାଁ, ମନୁଥ ଦେହୋଳା, ଯୋଗେନ ରଣା, ମନୋରଞ୍ଜନ ନନ୍ଦୀ, ଅଶୋକ ଦାସ, ସୁକୁମାର ଦେ, ବିଜୟ ପୁଷ୍ପି, ଜୟନ୍ତ ସେଠି, ତପନ ନନ୍ଦୀ, ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଧାନ, ଭକ୍ତମୋହନ ପଣ୍ଡା, ଶ୍ରୀନାଥ ରଣା ଏବଂ ତୌରମ ବାରିକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

# ବିଭିନ୍ନ ଦାବି ନେଇ ବାଲେଶ୍ୱର ଚାଉନ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ପୌର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଦାବି ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

ବାଲେଶ୍ୱର ପୌରପାଳିକା ର ୩୧ଟି ଖୁର୍ତ୍ତାରେ ସରକାର କ ବିକାଶ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ କରିବା ଦାବିରେ ଚାଉନ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ୧୫ ଦାବି ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ଦାବିପତ୍ର ପୌର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ସମସ୍ତ ଭିତରୁମି ଆଇ ମଧ୍ୟ ସରକାର କ ଉଦାସୀନତା ଯୋଗୁଁ ପୌର ପରିଷଦ କୁ ମହାନଗର ନିଗମ ଘୋଷଣା କରାଯାଇପାରୁ ନାହିଁ । ତୁରନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ପୌରପାଳିକା କୁ ମହାନଗର ନିଗମ ଘୋଷଣା, ପୌର ପରିଷଦର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ମାସ ପରିଷଦ ବୈଠକ ଡକାଯାଇ ଆଇନକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା, ପୌର ପରିଷଦ ସୂଚନାଧାରଣ ଧାରା ୭୧(୨) ଅନୁଯାୟୀ ମାସିକ ବୈଠକର ବିବରଣୀ ଗା ଦିନ ଭିତରେ ବିବରଣୀ କୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ଓ ପାରିଷଦ ମାନଙ୍କୁ ଠିକ ସମୟରେ ଦିଆ ନ ଯାଇ ପୌର ପରିଷଦର ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଅଧିକାରକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରା ନ ଯିବା, ପୌର ପରିଷଦର ପାନୀୟ ଜଳ ପିଇବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ନ ଥିବା କୁ ପ୍ରତି ସାହିରେ କାନ୍ଦୁଅ ପାଣିକୁ ଛାଡ଼ି ଲୋକମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ।



୧୫ ଦିନ ଭିତରେ ଆରମ୍ଭ କରା ନ ଗଲେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚାଉନ କଂଗ୍ରେସ ପୌର ପରିଷଦ ସମ୍ମୁଖରେ ଧାରଣାରେ ବସିବ ବୋଲି ଚେତାବନୀ ଦିଆଯାଇଛି । ବିଶେଷ କାଉନସିଲର ତଥା କଂଗ୍ରେସ ନେତା ପଦ୍ମଲୋଚନ ଲେଙ୍କା, ଚାଉନ ସଭାପତି ଅନୁପ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ, ଅର୍ଚନା ନନ୍ଦୀ, ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ବୁକୁଡ଼ାଳ,କୋଷ୍ଠା ସେନାପତି, ଶେଖ ନିକାମୁଦିନ , ସେଖ ଅସଗର ଅଲି ,ସାହେବା ଅଖତର , ଶେଖ କାଲାମ ପ୍ରମୁଖ ବହୁ କଂଗ୍ରେସ କର୍ମୀ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଦାବି ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।







# ନିରବ ଘାତକ ମଧୁମେହ

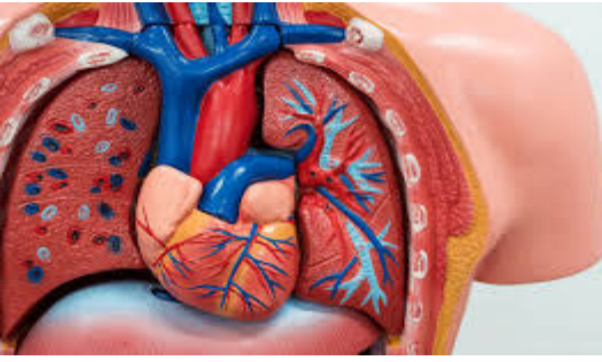


ବାସ୍ତବରେ ପରିବାରରେ ତାଲକେବେଣି ରୋଗୀ ଥିଲେ ପରିବାର ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଆନ୍ତରିକ ସହଯୋଗ ମିଳିପାରିଲେ ରୋଗୀଠାରେ ରୋଗ ଓ

ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ଯକୃତ ଏହାକୁ ଗୁଲକୋଜେନରେ ପରିଣତ କରି ନିଜ ଭିତରେ ସଂଚୟ କରି ରଖେ । ଉପବାସ ସମୟରେ ରକ୍ତର ଗୁଲକୋଜେନକୁ ଗୁଲକୋଜେନରେ ପରିଣତ କରି

# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

## ହୃଦୟର ସୁରକ୍ଷା



ଚକାଇ ଯିବା ଉପକାରୀ ହୋଇ ଥାଏ । ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ସାଇକେଲ୍ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

◆ ଚିଫିନ୍‌ରେ ଡେଇଁଲେ ଖାଦ୍ୟ ନ ନେଇ କ୍ଷୀର, ଫଳ, ଗଜା, ମଟର ଏବଂ ବୁଟ, ସୁପ୍, କୁସୁ, କର୍ନ ଆଦି ନେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ।

◆ ମାନସିକ ଦୁଃଖକୁ ମୁକ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ । ବରିଷ୍ଠ ତଥା କନିଷ୍ଠ ସହକର୍ମୀ ମାନଙ୍କ ସହ ଉପମା ବ୍ୟବହାର ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ପରସ୍ପର ସହ ସହଯୋଗପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ କୌଣସି ଦୁଃଖର ଆଶଙ୍କା ରହିବ ନାହିଁ । ସମସ୍ୟା ଉପସ୍ଥିତିରେ ସହଯୋଗ ଭିତରେ ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ ।

◆ ଏକକାଳୀନ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନକରି ମଝିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସହିତ ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ ।

◆ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରି ତାକୁ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବନାହିଁ ।

◆ ଦିନ ଭିତରେ ୫ଥର ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

◆ ସାତୁରେଟେଡ଼ ଫ୍ୟାଟ୍‌ସ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପତ୍ୱ କରନ୍ତୁ । ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼, ପ୍ରୋସେସ୍ଡ ଫୁଡ଼ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସହିତ ଲୁଣ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

◆ ଦିନକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ନିଶ୍ଚୟ କରିବା ଉଚିତ ।

◆ ତମାଖୁ ତଥା ସିଗାରେଟ୍, ବିଡି, ଗୁଟ୍‌ଖା, ଅନ୍ୟ ପାନମସଲା ଓ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ତ୍ୟାଗ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ।

◆ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରଖନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଖାଦ୍ୟ, ଲୁଣ, ମିଠା, ମଇଦା ତଥା ଚାଉଳ ଆଦି କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

◆ ରକ୍ତଚାପ ୧୨୦/୮୦ ନିକଟରେ ରହିବା ଭଲ ।

◆ ଶରୀରର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅଂଶରେ ଯେପରି ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚି ଜମି ନରହେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

◆ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ତଥା ଟ୍ରାଇଗ୍‌ଲିପିଡ୍‌ସ୍ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଯାଞ୍ଚ କରିନିଅନ୍ତୁ । କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳର ପରିବେଶ ସୁସ୍ଥ ରଖିବେ କିପରି ?

◆ ଅଫିସ୍‌ରେ କିମ୍ପା ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇ ପଡ଼ୁଛି । ତେବେ ଲିଫ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାହାଚରେ ଯିବା ଆସିବା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ କାର୍ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରିବା ବଦଳରେ କିଛି ସମୟ ସାଇକେଲ୍



ଶର୍କରାର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଯକୃତ ତାର କର୍ମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶରୀର ମଧୁମେହ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଯକୃତର ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ । ମଧୁମେହ ଓ ଯକୃତ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ । ମଧୁମେହ ରୋଗ ହେଲେ ଯକୃତ ଖରାପ ହୁଏ ଓ ଯକୃତ ଖରାପ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ମଧୁମେହ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଭୟ ଲିଭର ଓ ଅଗ୍ନିଶକ୍ତି ଏକା ସହିତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ୪୦-୭୦% କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯକୃତରେ ଚର୍ଚ୍ଚି ଜମିଯାଏ । ଏହାକୁ ଫାଟିଲିଭର କୁହନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚି ଜମିଲେ ଯକୃତ କୋଷରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ରକ୍ତରେ ଲିଭର ପାଚକ ରସର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହାକୁ ନାଏ ବା ଷିଆଟୋ ହେପାଟାଇଟିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଚର୍ଚ୍ଚି ଜମିଲେ ଲିଭର କୋଷର କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ସଂଯୋଜକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ମୋଟା ଦାଗ ଜମିଯାଏ । ଏହା ଯକୃତର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତାକୁ କମାଇ ଦିଏ ଓ ସୂତ୍ରଚକ୍ରମୟତା ଯୋଗୁଁ ଯକୃତ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ଉପରିଭାଗରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୁଲ ବା ଗ୍ରନ୍ଥିକା ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ସିରୋସିସ୍ ବା ଜଳଉଦରୀ ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଯକୃତ କ୍ୟାନ୍ସରର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ । ମଧୁମେହରେ ଲିଭରର ପିତ୍ତକୋଷରେ

ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମଧୁମେହ ଲିଭର ରୋଗ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ରୋଗରେ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧର ମଧୁମେହରେ ଅଗ୍ନିଶକ୍ତି ଓ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ବେଳେ ବେଳେ ଜର୍ଣ୍ଣିସ୍ ହୁଏ । ମଧୁମେହରେ ଜର୍ଣ୍ଣିସ୍ ବା ହେପାଟାଇଟିସ୍ ହେଲେ ସେଥିରେ ଜର୍ଣ୍ଣିସ୍ ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ବେଳେବେଳେ ପେଟରେ ପାଣି ଜମିଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ରୋଗୀ ମାନେ ସେଥିରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ମଦ୍ୟପାନ ଓ ହେପାଟାଇଟିସ୍ 'ବି', 'ସି'କୁ ବାଦ ଦେଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗ ହେଉଛି ଲିଭର ସିରୋସିସ୍ ବା ଜଳଉଦରୀ ବ୍ୟାଧିର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ମଧୁମେହ ବା ହେପାଟାଇଟିସ୍ 'ବି' ଓ 'ସି' ଭୂତାଣୁ ବେଳେ ବେଳେ ମିଶି ଯକୃତକୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ଲିଭର ଓ ଅଗ୍ନିଶକ୍ତି ଏକା ସହିତ ଖରାପ ହେଲେ ଏହା ସାଂଘାଟିକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଲିଭରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲୌହକଣିକା ଜମି ଗଲେ ଲିଭର ସିରୋସିସ୍ ଓ ତାଏବେଟିସ୍ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଦ୍ରୋଷି ତାଏବେଟିସ୍ ବା ହିପୋକ୍ରୋମାଟୋସିସ୍ କୁହନ୍ତି । ଅଟୋଇମ୍ୟୁନ୍ ଲିଭର ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଅଗ୍ନିଶକ୍ତି ଖରାପ ହୋଇ ତାଏବେଟିସ୍ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଟାଇପ-୧ ତାଏବେଟିସ୍ ଓ ଅଟୋଇମ୍ୟୁନ୍ ଉପଶମ ମିଳେ ।

## ଇମ୍ୟୁନଥୋରାପି ହର୍ବାଲ ବାଧ୍ୟ



◆ ଅପର୍ଷା ନାୟକ  
ଖରାଦିନେ ସତେଜ ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବା ପାଇଁ ଭଲ ଭାବେ ସ୍ନାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ମନକୁ ଖୁସି ରଖିବା ସହ ଆପଣଙ୍କ ଦୃତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଲି ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆମେ କେତେକ ସୂତ୍ର ହର୍ବାଲ ସ୍ନାନ ସଂପର୍କରେ କିଛି ତଥ୍ୟ ଦେଉଛୁ ।  
ନିଂ ବାଧ୍ୟ : ଏଥିପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ ପୁଚିନା ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଗରମ କରି ପାଣିକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ଏହି ପାଣିକୁ ଦେହରେ ଢାଳନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଦିନଯାକ ସତେଜ ରଖେ ।  
ରୋକ୍ ବାଧ୍ୟ : ଏଥିପାଇଁ ଗୋଲାପ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ାକୁ ରାତି ସାରା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଏଥିରେ କିଛି ରୋକ୍ ଏସେନ୍ସ ପକାନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ଏହାକୁ ଦେହରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସତେଜ ତଥା ସୁଗନ୍ଧିତ ରଖେ ।  
ଅରେଖ ବାଧ୍ୟ : ଏଥିପାଇଁ କମଳା ଚୋପା ଓ ଦୁଇ ଚାମଚ କ୍ଷୀର

ଯଦି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କର ଆଲର୍ଜିକ ରହିଛି, ତେବେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ? ଅଣଦେଖା କରିବା କଣ ଠିକ୍ ହେବ? ବୋଧହୁଏ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ନ୍ୟୁ ଇଂଲଣ୍ଡ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ ଅଫ୍ ମେଡିସିନରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଆଲର୍ଜି ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଶୁଣ୍ଠି ଖାଦ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମିଶାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆଲର୍ଜିକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ୫୦୦ ୧୧ ବର୍ଷୀୟ ଝିଲାଇ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡା ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜି ରହିଥିଲା, ଏହି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାକୁ ଇମ୍ୟୁନଥୋରାପି କୁହାଯାଏ । ଏହି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକ ପାଉଁର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ୧୦ ମାସରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ୨୨ ମାସରେ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ପିଲାଙ୍କ ନିକଟରେ ଆଲର୍ଜିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ଏହି ପିଲାମାନେ ଏହାପରେ ଅଣ୍ଡାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସ୍ୱଳ୍ପ କିମ୍ବା ଆଦୌ ଆଲର୍ଜିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇ ନଥିଲା । ୫୫ଜଣଙ୍କ ଭିତରୁ ୧୧ ଜଣଙ୍କର ଆଲର୍ଜିକ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ସେମାନେ ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଯେକୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇ ପାରୁଥିଲେ । ରିସର୍ଚ୍ଚମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଘରେ ବିନା ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାଙ୍କ ଆଲର୍ଜି ଦୂର କରିବା ଲାଗି ଏହି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଇମ୍ୟୁନଥୋରାପି ଆରମ୍ଭ କରିବା ପିଲା ଲାଗି ଉପମା ।



ସହରର ଏକ ମିଶ୍ରଣ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ସ୍ନାନ କରିବା ୩୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଦେହରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଏହାକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ଶୁଣ୍ଠି ଦୃତା ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଦୃତା ଡେଇଁଲେ ତେବେ କମଳା ଚୋପା ସହ ଅଣ୍ଡା ଚାମଚ ଲେନ୍ଥୁରା, ଏକ ଚାମଚ ମଧୁ, ବେସନ ଓ ନିମ୍ବ ପତ୍ର ମିଶାଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗାଧୋଇବାର ୩୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଲଗାନ୍ତୁ । ଶୁଣ୍ଠିଦିନ ପରେ ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ ।  
ଲେମ୍ବୁ ବାଧ୍ୟ : ସ୍ନାନ କରିବାର ଏକ ଘଂଟା ପୂର୍ବରୁ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସହ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ ।  
ନିମ୍ବ ବାଧ୍ୟ : ଏହା ଦୃତା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ପ୍ରଥମେ ନିମ୍ବ ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଣ୍ଡା କରି ଏଥିରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସତେଜ ରଖିବା ସହ ଚର୍ଚ୍ଚି ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।  
'ଯତାଚି ନିବାସ' ସେକ୍ଟର-୧୦, ବିଡିଏ, କଟକ

## ଡାଏଟ୍ ରୁଲ୍

◆ ଡାକ୍ତର ଶୁଭଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର



ହେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ୍ ହେଉ ଅବା ଲଂଚ କିମ୍ବା ଡିନର । ଏମନ୍ତ କେବଳ ଆମର ଭୋକ ମୋଟାଏଦି ବନ୍ଦ ଶରୀର, ମନ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସରୀରକୁ ବି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଯେଉଁଭଳି ଖାଦ୍ୟ ସେଥିଭଳି ମନ । ଅତଏବ ମନ ଓ ଶରୀର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୋଗିତା ଶୁଦ୍ଧ ବେଶି । ହେଲେ ଆଜିକାର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ହୁଏ ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଭିତରେ ପାଖରେ ଯାତ୍ରା ବି ମିଳେ ଲୋକେ ଖାଇ ନିଅନ୍ତି । ସେ ଛଣାଛଣି, ମସଲାଯୁକ୍ତ ହେଉ ଅବା ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ । ଏମିତିକି ତା ଜଳଖିଆରେ ବି ଦିନ କଟିଯାଏ । ଏଭଳି ଅନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଆମର ପାଚନ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ମାଡ଼ି ବସେ । ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ଆମର ତାଏଲ୍ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ କିଭଳି ଓ କେତେବେଳେ ଖାଇବା ଦରକାର ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

କେତେବେଳେ ଖାଇବେ : ସକାଳ ୧୦ଟାରୁ ୧୧ଟା ଭିତରେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଏହା ସାରାଦିନ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । କେତେକ ସକାଳେ କେବଳ ତା ଜଳଖିଆ ଖାଇ ରାତିରେ ପୁରା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଆସନ୍ତି, ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ । ତେବେ ଦିନ ବେଳାର ଖାଦ୍ୟ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଏବଂ ରାତ୍ରଭୋଜନ ହାଲୁକା ଏବଂ ସହଜ ପାଚ୍ୟ ହେବା କରୁନା । ରାତ୍ରଭୋଜନକୁ ଶୋଇବାର ଦୁଇ ଡିନିଂଗଂ ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା ବିଧେୟ । ଭୋକ ଲାଗିଲେ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଭୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହାଫଳରେ ହଜମ ଭଲ ହୁଏ ଓ ପାଚନ କ୍ଷମତା ଠିକ୍ ରହେ ।

କେମିତି ଖାଇବେ : ହାତ, ଗୋଡ଼, ମୁହଁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଆସିବା ଉପରେ ବସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଭଲ । ଠିଆ ହୋଇ, କୋଡ଼ା ପିନ୍ଧି ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲଭାବେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେତ୍ ଦାନ୍ତର କାମ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବାରୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଭଲଭାବେ ହଜମ ହୋଇ ପାରିନଥାଏ । ଖାଇବା ସମୟରେ କଥାବତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ କଥାବତ୍ତା କରିବା ଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପାଇଁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଲାଳ ଖାଦ୍ୟରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ମିଶି ପାରିନଥାଏ । ଟିକି ଦେଖି କିମ୍ବା ପେପର ପଢ଼ି ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଶେଷରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ଉତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଇବା ଦରକାର । ଲୋଭରେ ଅଧିକ ଖାଇବା, ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବେଳେ ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତ ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ମନରେ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଇବା ପରେ କ'ଣ କରିବେନି : ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣି କିମ୍ବା ଚା ପିଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହଜମ ହୁଏନି । ଏହାଛଡ଼ା ଖାଇବା ପରେ କୌଡ଼ିବା, ଖାଲିରେ ବସି ରହିବା, ଗଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଶୋଇବା ଶରୀର ପକ୍ଷେ ହିତକର ନୁହେଁ । ଖାଇବା ପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାଲିବା ଭଲ ।

ଖାଇବା ପରେ କ'ଣ କରିବେ : ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ବୁଲିବା ଏବଂ ରାତ୍ରଭୋଜନ ପରେ ଶହେ ପାଦ ଚାଲିବା ସହ ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ଭଲ । ଖାଇବା ପରେ ବକ୍ତାସନରେ ବସିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଖାଇବାର ଏକଘଂଟା ପରେ କିମ୍ବା ଫଳ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲଭାବେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ।  
କ'ଣ ଖାଇବେନି : ରାତିରେ ଦହି, ଚିକି ତଥା ଭାରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କ୍ଷୀର ସହ ଲୁଣ, ଦହି, କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖଟା ପଦାର୍ଥ, ମାଛ, ପଶ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମଧୁ ଓ ଘିଅକୁ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ବି ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର ନୁହେଁ । ଏଥିସହିତ କ୍ଷୀର-ଖିରି ସାଙ୍ଗରେ କ୍ଷେତେଡ଼ି ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।  
ଶାଓ ପ୍ରସୂତୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଦୁଇଭାଷ : ୯୮୭୧୫୬୩୫୦୬



# ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂସଦ ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ବିଜେପିର ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଏଜେଣ୍ଟ କର୍ମଶାଳା

## ଉପକିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ

ଉଦଳା(ନିପ୍ର): ଉଦଳା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରେ ଭୋଟର ତାଲିକାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂସଦ ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଚାର ପାଇଁ ନିମନ୍ତେ ଭୋଟର ପଞ୍ଜିକରଣ ଅଧିକାରୀ ତଥା ଉପକିଲ୍ଲାପାଳ ଉଦଳାଙ୍କ ତରଫରୁ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ ଉପକିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଉଚ୍ଚକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ୩୦ ତାରିଖ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଜୁନ ୨ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂସଦ ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଅବଗତ କରିବା ସହିତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ନିକଟରେ ପଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଉପକିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀମାତା ପ୍ରତିନିଧି ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଉପକିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ କୌଣସି ଭୋଟରଙ୍କ ନାମ ଯେପରିକି ବାଦ୍ ନ ପଡ଼େ ସେଥି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶାସକ ଓ ସାମ୍ବାଦିକ ପ୍ରମୁଖ ଜୁନିକା ରହିଥିବାର ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମ୍ମିଳନୀରେ ତେପ୍ରତି କଲେକ୍ଟର ସହକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଉପଖଣ୍ଡ ସୁବନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ବେଳେ ଉପକିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ ତଥା ଲୋକ ସମ୍ପର୍କକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର କର୍ମଚାରୀ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଯାଜପୁର(ନିପ୍ର): ଭୋଟର ତାଲିକା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂସଦ ସଂଶୋଧନ କର୍ମଶାଳା ଯାଜପୁର ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟି ଯାଜପୁର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ୨୭୨ ଗୋଟି ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟି ପକ୍ଷରୁ ନିଯୁକ୍ତ ପାଇଥିବା ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଏଜେଣ୍ଟ ମାନଙ୍କର ଏକ କର୍ମଶାଳା ଯାଜପୁର ସହରର ବିଭକ୍ତ କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି କର୍ମଶାଳାରେ ଯୋଗ୍ୟ ମତଦାତାଙ୍କୁ ଭୋଟର ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିବା ଏବଂ ଅନୁପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରକାଶା କିମ୍ବା ଅସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ବିଲୋପ କରିବା ଏଥିରେ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ଏବଂ ନକଲି ନାମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଭୋଟର ତାଲିକାରୁ ହଟାଇବା,

ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ମତଦାତାଙ୍କ ନାମ ସଂଶୋଧନ କରାଯିବ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭୋଟର ତାଲିକାର ସଠିକତା ଓ ପାରଦର୍ଶିତା ବୃଦ୍ଧି ହେବା ବେଳେ ଏହି କର୍ମଶାଳାରେ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଏଜେଣ୍ଟ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଯୁକ୍ତ ପାଇଥିବା ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭୋଟର ତାଲିକା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ କର୍ମଶାଳାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ନେତୃତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଏଜେଣ୍ଟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ସହିତ ସଚେତନ କରାଯାଇଥିଲା । ସଠିକ୍ ଭାବେ ଯଦି ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂସଦ ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ

କରାଯାଏ ତାହାହେଲେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଭାରତୀୟ ଜନତାପାର୍ଟି ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟରେ ସହ ଏବଂ ତ୍ରିଭୁବାୟ ଫାଟାୟତ ନିର୍ବାଚନରେ ଭାରତୀୟ ଜନତାପାର୍ଟି ବିପୁଳ ସଫଳତା ଲାଭ କରିବ ବୋଲି ଯୋଗଦେଇଥିବା ନେତୃମନ୍ତ୍ରୀ



ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଏଜେଣ୍ଟ ମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇଥିଲେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅବାଧ, ନିରପେକ୍ଷ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ନିର୍ବାଚନ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ନେତାମାନେ କହିଥିଲେ । ଏହି କର୍ମଶାଳାକୁ ଯାଜପୁର ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟିର ସଭାପତି ଦେବକାନୀ ପ୍ରଧାନ ଓ ଯାଜପୁର

ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ବିଜେପି ନେତା ଗୌତମ ରାୟ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବା ସହିତ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଏଜେଣ୍ଟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କର୍ମଶାଳାରେ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲା ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ତପନ କୁମାର ନନ୍ଦ,

ସମ୍ପାଦକ ସଂଜୟ କୁମାର ସିଂହ, ପୂର୍ବତନ ସମ୍ପାଦକ ସୁବ୍ରତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସଂଯୋଜକ ଗୋକୁଳ ଚନ୍ଦ୍ର ରାଉତ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଏହି କର୍ମଶାଳାରେ ଯାଜପୁର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ୨୭୨ ଗୋଟି ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଏଜେଣ୍ଟମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ତାଲିକା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ୩୦ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଜୁନ ୨୮ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲି ରହିବ । ପ୍ରତି ଘରକୁ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀଙ୍କୁ ଅତିସରମାନେ ପହଞ୍ଚି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂସଦ ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବା ବୋଲି ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅଛି ।

# ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ରୁକ୍ ଅଧିକାର କିଶୋର ସାହୁ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହେଲା ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ଜାତୀୟ ଲୋକମେଳା ଓ ସପ୍ତଦଶ ଜାତୀୟ କୃଷିମେଳା ୨୦୨୨



ନୟାଗଡ଼(ନିପ୍ର): ନୟାଗଡ଼ ରୁକ୍ ଅଧିକାର ନିକଟରେ ବିଜେଡିରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣ ଦର୍ଶାଇ ଉତ୍ତରୀୟ ଚକ୍ରର ବିକେପିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ନୟାଗଡ଼ ରୁକ୍ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଲୋକସେବା ଭବନ ଠାରେ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି । ରୁକ୍ ଅଧିକାର ସହ ପୂର୍ବତନ କଳମାଳ ସାଂସଦ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ରାଜେଶ୍ୱରୀ ସିଂହ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ନୟାଗଡ଼ ଅଂଚଳର ବିକାଶ, ଜନ

କଲ୍ୟାଣ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ନୟାଗଡ଼ର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ିଥିଲେ ।

ପୁରୀ(ନିପ୍ର): ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ସୁବନା, ପୁରୀ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ୨୪ତମ ଜାତୀୟ ଲୋକମେଳା-୨୦୨୨ ଓ ୧୭ତମ ଜାତୀୟ କୃଷିମେଳା-୨୦୨୨ର ପଂଚଦିବସୀୟ ମହୋତ୍ସବ ପୁରୀ ସମୁଦ୍ରତଟରୁ ଗୋଲଡୁନ ସି ବି. ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଆୟୋଜିତ ହେବ । ଉପ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହଦେଓଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଘାଟିତ ହୋଇଛି । ଏହି ଜାତୀୟ ଉତ୍ସବ ମେଳା ୧ ଜୁନରୁ ୫ ଜୁନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହଦେଓ ଲୋକ ସଂସ୍କୃତି, ଆଦିବାସୀ ପରିଚୟ ଏବଂ ଆଧୁନିକ କୃଷି ପ୍ରଯୁକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଧୁନିକ ଭାରତ ଗଠନରେ ଏପରି ଜାତୀୟ ମେଳାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ମତ ରଖିଥିଲେ । ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ହେବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କୁ ୨୫ ବର୍ଷ ହେଉଛି ତେଣୁ ଆୟୋଜକ ମାନଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ଓ ଠାକୁରଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ରକ୍ଷା କରି ଆରବର୍ଷ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ଆସିବି ବୋଲି ଉପ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିବା ସହ ଭାରତବର୍ଷର ସବୁ ରାଜ୍ୟ ଓ କୃଷିମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ସେମାନଙ୍କ ରାଜ୍ୟର କୃଷି ଓ ସଂସ୍କୃତିକ ଦଳ ମାନଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମ୍ପର୍କରେ ସୁବନା କହିଥିଲେ । ବିକଶିତ ଭାରତ ୨୦୨୫ ଓ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ୨୦୩୨ କୁ ସମ୍ମିଳିତ ସହଯୋଗ ରେ ସଫଳ କରିବା । ଏକ ଭାରତ- ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭାରତ ପୁରୀ ମାଟିରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ଉପ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଉତ୍ସାହୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ ପରେ ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଦାନ ଓ ବେଦପାଠ ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ଓ ଉତ୍ତରୀୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇ ଥିଲା । ସ୍ମାରକ ଅଭିଭାଷଣ ଏବଂ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ ପରେ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ସୁବନାର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ରାଜେଶ କୁମାର ମହାନ୍ତି ସଂସ୍ମାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ

କଳାପ ଓ ମେଳାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଆଗାମୀ ଦିବସ କର୍ମଶାଳା ଲୋକମେଳା ନିମନ୍ତେ ସମସ୍ତ ଅତିଥିଙ୍କୁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଗୁଆ ଓ ମହାପ୍ରସାଦ ନିମନ୍ତେ ମାଧ୍ୟମରୁ ପୂଜାପଞ୍ଚା ସାମଗ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ସୁବନାର ଅଧିକାରୀ ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରେକୃଷ୍ଣ ଶତପଥୀ ଲୋକମେଳାର ୨୪ ବର୍ଷର ଯାତ୍ରା, ଆଦିବାସୀ ଓ ଲୋକ ସଂସ୍କୃତିର ସଂରକ୍ଷଣ ଏବଂ କୃଷିମେଳା ମାଧ୍ୟମରେ କୃଷିକ ସମ୍ମିଳିତର ଉପରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଉତ୍ସାହୀ ଉତ୍ସବରେ ରାଜ୍ୟସଭା ସଦସ୍ୟ ଶୁଭାଶିଷ ଖୁଂଟି ଆ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କହିଥିଲେ ଯେ ତୀର୍ଥ ଓ ପର୍ଯ୍ୟଟନର ମହାଦର୍ଶନ ସୁଧା ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଜାତୀୟ ଲୋକମେଳା ଓ କୃଷି ମେଳା, ଶିକ୍ଷା, କଳା ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରେରଣା ମଂତ୍ର ହେଉ ବୋଲି

ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରୁ ଆସିଥିବା ଲୋକ ଓ ଆଦିବାସୀ କଳାକାର ବଳମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମିଳିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆୟୋଜକ କମିଟିର ସଭାପତି କର୍ମଚାରୀ ସତ୍ୟଜିତ ଅଧିକାରୀ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ପ୍ରଶାସନିକ କମିଟିର ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ସାଗତ ଓ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ, ମାଧ୍ୟମରୁ ପୂଜାପଞ୍ଚା ସାମଗ୍ରୀ, ମା ସୁଭଦ୍ରାଙ୍କ ବାତଗ୍ରାହୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବାସ ମହାପାତ୍ର ଓ ସଂରକ୍ଷଣ କୁମାର ମହାନ୍ତି ଉତ୍ସବ ଉପରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ ସହ ଉତ୍ସାହୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ ହୋଇଥିଲା । ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଉତ୍ସବରେ ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖି ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ଉଦ୍ଘାଟନା ପରେ ପ୍ରମୁକ୍ତି ବିନିମୟର ଏକ ଅନନ୍ୟ ଜାତୀୟ ପୁଂସଂଘ ଭାବେ ଉଭା ହୋଇଛି । ଆସନ୍ତା ପଂଚ ଦିନ ଧରି ଉଭୟ ମେଳାରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟର ସଂସ୍କୃତିକ ଦଳ, ହସ୍ତଶିଳ୍ପୀ, କୃଷି ସଂସ୍ଥା, ସରକାରୀ ବିଭାଗ ଓ ପ୍ରଦର୍ଶକ ମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

# କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତା, ନାତିଶାସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଆଇନର ଭବିଷ୍ୟତ ଉପରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସେମିନାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଧାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତ୍ୟେୟ ଗୃହ ଯୋଜନାର କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ବଂଚନ

ରାୟଗଡ଼ା(ନିପ୍ର): ଉଚ୍ଚ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ଆଇନଗତ ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ (ରଓଗେଏ), ରାୟଗଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ତେଜସ୍ୱୀ କଂଗ୍ରେସୀୟାସନାଲ, ରାୟଗଡ଼ାରେ 'କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତା, ନାତିଶାସ୍ତ୍ର, ମାନବ ଆଚରଣ ଏବଂ ଆଇନର ଭବିଷ୍ୟତ' ଉପରେ ଏକ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସେମିନାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଦିବସ ପାଳନ ସହିତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ସେମିନାର ଶିକ୍ଷାଦିତ୍, ଆଇନ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଗବେଷକ, ସାମାଜିକ ନେତା ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତା (ଇଆ)ର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ସମାଜ ଏବଂ ଆଇନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଏକତ୍ରିତ କରିଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ



ପାଠ ପ୍ରଦାନ ଏବଂ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରିବା ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ବକ୍ତାମାନେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ ଯେ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତା ବିଶ୍ୱର ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜିକ, ପ୍ରଶାସନିକ ଏବଂ ନ୍ୟାୟିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ତ୍ୱଚ୍ଚ ଗତିରେ

ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଛି । ସେମାନେ ଗୋପନୀୟତା ସୁରକ୍ଷା, ମାନବୀୟତା, ଉତ୍ତରଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ଆଇନଗତ ଦାୟିତ୍ୱ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ସହିତ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସହିତ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଉନ୍ନତିକୁ ସଚ୍ଚଳିତ କରିବାର

ନିୟମିତ କାର୍ତ୍ତା ବିକାଶର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଏବଂ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ, ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଶିକ୍ଷାଦିତ୍ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଦିବସ ପାଳନର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷିକ ସଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଏବଂ ସ୍ମାରକା ସହିତ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସମ୍ମାନିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଦିବସ ବୃତ୍ତିଗତ ନାତିଶାସ୍ତ୍ର ବକାୟ ରଖିବା ଏବଂ ସମାଜରେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ଦେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା(ନିପ୍ର): ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସଦର ବ୍ଲକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଅନ୍ତ୍ୟେୟ ଗୃହ ଯୋଜନାର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ବଂଚନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଙ୍ଗଳବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବିଧାୟକ ଚକ୍ରଧର ତ୍ରିପାଠୀ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରାୟ ୬୮ ଜଣ ଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ବଂଚନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ଲକ୍ ଅଧିକାରୀ ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରଚେଳ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ଅନିଲ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେଇ



ବିଧାୟକ ତ୍ରିପାଠୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ରାଜ୍ୟରେ ବିକାଶମୁଖୀ ସରକାର ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏହି ଅନ୍ତ୍ୟେୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଗରିବ ଓ ଅବହେଳିତ ବର୍ଗର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସମାଜର ମୁଖ୍ୟ ଧାରାରେ ସାମିଲ କରିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସମ୍ମାନଜନକ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିବାକୁ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରୟତ୍ନ ରହିବ ବୋଲି ସେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥିମାନେ ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରିଥିଲେ । ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ମିଳୁଥିବା ସହାୟତାର ସମ୍ମୁଖରେ ଗରିବ ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରିବାକୁ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ଲକ୍ ଅଧିକାରୀ ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରଚେଳ, ବ୍ଲକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଅଧିକାରୀ, କର୍ମଚାରୀ ବୃନ୍ଦ ଏବଂ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ହିତାଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

# ବେତନଟୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ବେତନଟୀ(ନିପ୍ର): ବେତନଟୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଆଜି ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅବସର କାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ସଭାରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ବିପ୍ଳବ କର । ସହକାରୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଅପ୍ପା ସାହୁ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଆସିଥିବା ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ବିଦାୟ କାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସଭାରେ ସମ୍ଭବିତ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ବିନତା ବେହେରା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମୁଖପୁର, ଅଞ୍ଜଳି ବେହେରା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆମ୍ବୋଡ଼ା, ମନୋରଞ୍ଜନ ଦାସ ସରକାରୀ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ

କରପଦା, ଦିଲ୍ଲିପ କୁମାର ପରିଡ଼ା, ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମୁଗଳ ଓ ପୁସ୍ତକା ମଞ୍ଜରୀ ପରିଡ଼ା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବାହୁରିପଡ଼ା ସେମାନେ ଗତ ୩୧ ମଇ ୨୦୨୨ରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସଭାରେ ବକ୍ତାମାନେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସରଳ ସ୍ୱଭାବ, ମଧୁର ବ୍ୟବହାର ଓ

ପରୋପକାରୀ ଗୁଣଗୁଣ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ବେତନଟୀ ଅଂଚଳରେ ଆଦର୍ଶ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଭାବେ ସେମାନେ ବ୍ୟାପକ ପରିଚିତ ଥିଲେ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ବିପ୍ଳବ କର ପୂର୍ବ ରୁ କିଛି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ପ୍ରତି ଥିବା ସମର୍ପଣ ଭାବ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ପିଲାଙ୍କୁ ଜାଣିବାର ମନୋଭାବ କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ସଭା ଶେଷରେ ସହକାରୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଅପ୍ପା ସାହୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନ କାମନା କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକାର ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭା ଶିକ୍ଷକ ସମାଜର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ମାନ ଓ ସହଯୋଗର ଭାବନାକୁ ଆହୁରି ମଜବୁତ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି ।

ବେତନଟୀ(ନିପ୍ର): ବେତନଟୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଆଜି ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅବସର କାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ସଭାରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ବିପ୍ଳବ କର । ସହକାରୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଅପ୍ପା ସାହୁ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଆସିଥିବା ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ବିଦାୟ କାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସଭାରେ ସମ୍ଭବିତ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ବିନତା ବେହେରା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମୁଖପୁର, ଅଞ୍ଜଳି ବେହେରା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆମ୍ବୋଡ଼ା, ମନୋରଞ୍ଜନ ଦାସ ସରକାରୀ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ

କରପଦା, ଦିଲ୍ଲିପ କୁମାର ପରିଡ଼ା, ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମୁଗଳ ଓ ପୁସ୍ତକା ମଞ୍ଜରୀ ପରିଡ଼ା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବାହୁରିପଡ଼ା ସେମାନେ ଗତ ୩୧ ମଇ ୨୦୨୨ରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସଭାରେ ବକ୍ତାମାନେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସରଳ ସ୍ୱଭାବ, ମଧୁର ବ୍ୟବହାର ଓ

ପରୋପକାରୀ ଗୁଣଗୁଣ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ବେତନଟୀ ଅଂଚଳରେ ଆଦର୍ଶ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଭାବେ ସେମାନେ ବ୍ୟାପକ ପରିଚିତ ଥିଲେ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ବିପ୍ଳବ କର ପୂର୍ବ ରୁ କିଛି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ପ୍ରତି ଥିବା ସମର୍ପଣ ଭାବ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ପିଲାଙ୍କୁ ଜାଣିବାର ମନୋଭାବ କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ସଭା ଶେଷରେ ସହକାରୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଅପ୍ପା ସାହୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନ କାମନା କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକାର ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭା ଶିକ୍ଷକ ସମାଜର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ମାନ ଓ ସହଯୋଗର ଭାବନାକୁ ଆହୁରି ମଜବୁତ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି ।

କରି ରହିବ ବୋଲି ସେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥିମାନେ ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରିଥିଲେ । ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ମିଳୁଥିବା ସହାୟତାର ସମ୍ମୁଖରେ ଗରିବ ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରିବାକୁ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ଲକ୍ ଅଧିକାରୀ ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରଚେଳ, ବ୍ଲକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଅଧିକାରୀ, କର୍ମଚାରୀ ବୃନ୍ଦ ଏବଂ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ହିତାଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।



